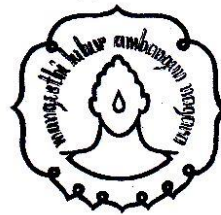


**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN BERBEBAN DAN
PLAIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK
DASAR BOLA BASKET DITINJAU DARI KOORDINASI MATA-TANGAN**

**(Studi Eksperimen Latihan Berbeban dan Plaiometrik Pada Atlet Remaja Putra
Klub Bola Basket YUSO Yogyakarta)**

TESIS

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Ilmu Keolahragaan**



Oleh:

Hanafi Mustofa

A 120809110

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN BERBEBAN DAN PLAIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET DITINJAU DARI KOORDINASI MATA TANGAN.

(Studi Eksperimen Latihan Berbeban dan Plaiometrik Pada Atlet Putra Klub
Bola Basket YUSO Yogyakarta)


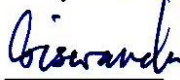
Disusun oleh:

Hanafi Mustofa

A.120809110

Telah Disetujui oleh Tim pembimbing

Dewan Pembimbing

Jabatan	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I	Prof. Dr. Sugiyanto NIP. 194911081976091001		03/11/2016
Pembimbing II	Prof. Dr. Siswandari, M.Stat. NIP.196511281990031001		04/11/2016

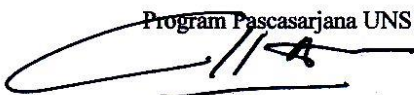
Telah dinyatakan memenuhi syarat

Pada tanggal

2016

Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan

Program Pascasarjana UNS



Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd

NIP. 196511281990031001

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN BERBEBAN DAN
PLAIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK
DASAR BOLA BASKET DITINJAU DARI KOORDINASI MATA-TANGAN**




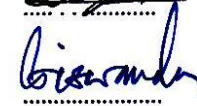
**(Studi Eksperimen Latihan Berbeban dan Plaiometrik Pada Atlet Remaja Putra
Klub Bola Basket YUSO Yogyakarta)**

TESIS

oleh:

HANAFI MUSTOFA

A.120809110

Jabatan	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. NIP. 196511281990031001		14/02 2017
Sekretaris	Prof. Dr. Kiyatno, dr., PFK., M.Or., AIFO NIP. 194801181976031002		14/02 2017
Anggota Penguji	Prof. Dr. Sugiyanto NIP 194911081976091001		11/02 2017
Anggota Penguji	Prof. Dr. Siswandari, M. Stat. NIP. 195902011985032002		11/02 2017

Telah dipertahankan didepan penguji

Dinyatakan telah memenuhi syarat

Pada tanggal 18 Nopember 2016



Prof. Dr. M. Furqon H. M.Pd
NIP.196007271987021001

**Kepala Program Studi Magister
Ilmu Keolahragaan**



Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M. Pd
NIP.196511281990031001

PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI

Saya menyatakan dengan sebenar – benarnya bahwa :

1. Tesis yang berjudul “ PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN BERBEBAN DAN PLAIOOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET DITINJAU DARI KOORDINASI MATA – TANGAN “ ini adalah karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka. Apabila ternyata di dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur – unsur plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi, baik Tesis beserta gelar magister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi Tesis pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim promotor sebagai *author* dan PPs UNS sebagai institusinya. Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan publikasi ini, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Surakarta, 18 Nopember 2016



Hanafi Mustofa

MOTTO

“Berkatalah orang-orang yang dianugerahi ilmu: “Kecelakaan yang besarlah bagimu, pahala Allah adalah lebih baik bagi orang-orang yang beriman dan beramal saleh, dan tidak diperoleh pahala itu, kecuali oleh orang-orang yang sabar”.

(Q.S. Al Qashash: 80)

“Memuji orang karena perbuatan baik yang dikerjakannya dengan kemauan sendiri, lain halnya dengan syukur yang berarti mengakui keutamaan seseorang terhadap nikmat yang diberikan-Nya”.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini dipersembahkan kepada:

- ❖ Bapak dan Ibu saya yang telah mendidik dengan penuh kesederhanaan, kasih sayang dengan toleransi dan kesabaran atas semua do'a serta pengorbanan tiada batasnya yang senantiasa beliau berikan kepada penulis.
- ❖ Bapak dan ibu mertua saya atas segala pengertian, bimbingan dan arahnya dengan penuh kesabaran dan kasih sayang.
- ❖ Istriku (Lisa Diah Kuswari) yang selalu memberikan dukungan dengan tulus dan penuh kesabaran dalam menunggu proses studi ini dan selalu memberikan semangat dengan penuh kesetiaan.
- ❖ Anak-anakku (Siva ,Dzacki dan Yumna) yang selalu memberikan kehangatan, motivasi dengan segala canda tawanya, membuat hidupku lebih indah.
- ❖ Saudara-saudaraku mahasiswa Pascasarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret yang telah bersama-sama berbagi suka dan duka selama kuliah.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam yang senantiasa mencurahkan berbagai macam ni'mat dan karuniaNya kepada kita semua. Atas inayah Allah jugalah, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini tepat pada waktunya.

Pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati dan penghargaan yang tulus, penulis sampaikan atas segala bimbingan, arahan dan nasehat kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ravik Kasidi, M.S. Selaku Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Prof. Dr. M. Furqon H. M.Pd. Selaku Direktur Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. Selaku Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan motivasi.
4. Prof. Dr. Sugiyanto dan Prof. Dr. Siswandari, M.Stat, sebagai pembimbing tesis yang telah banyak memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis.

5. Pembina dan Pelatih club Bola Basket YUSO Yogyakarta, yang telah memberikan izin dan menggunakan atlet sebagai sampel penelitian.
6. Teman-teman Program Studi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana UNS angkatan 2009, dan semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga kebaikan budi, keikhlasan hati dan segala bentuk bantuan tersebut mendapat imbalan dari Allah SWT dan menjadi amal kebaikan yang tiada putusnya dan semoga tesis ini dapat bermanfaat.

Surakarta, 18 Nopember 2016

Hanafi Mustofa

ABSTRAK

HANAFI MUSTOFA : Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Berbeban dan Plyometrik Terhadap Peningkatan Ketrampilan Teknik Dasar Bola Basket Ditinjau dari Koordinasi Mata Tangan. Tesis. Surakarta: Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret, 2016

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) perbedaan pengaruh metode *latihan berbeban* dan metode *latihan plyometrik* terhadap peningkatan ketrampilan teknik dasar bola basket, 2) perbedaan peningkatan ketrampilan teknik dasar bola basket antara koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah, 3) pengaruh interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan ketrampilan teknik dasar bola basket.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2. Populasi dalam penelitian ini adalah klub bola basket Yuso Yogyakarta yang berjumlah 60 atlet. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive random sampling, besarnya sampel yang diambil sebanyak 32 atlet. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan ANAVA. Uji prasyarat analisis data dengan menggunakan uji normalitas (uji Lilliefors dengan $\alpha = 0.05$) dan uji homogenitas varians (uji Bartlett dengan $\alpha = 0.05$).

Hasil penelitian sebagai berikut: 1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *latihan berbeban* dengan metode *latihan plyometrik* terhadap peningkatan ketrampilan teknik dasar bola basket, terbukti $F_{hitung} = 5.038 > F_{tabel} = 4.20$ pada taraf signifikansi 5%. 2) ada perbedaan peningkatan ketrampilan teknik dasar bola basket yang signifikan antara koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah, terbukti dari nilai $F_{hitung} = 5.385 > F_{tabel} = 4.20$ pada taraf signifikansi 5%. 3) terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan dan koordinasi terhadap peningkatan ketrampilan teknik dasar bola basket, terbukti dari nilai $F_{hitung} = 43.949 > F_{tabel} = 4.20$, pada taraf signifikansi 5%.

Kesimpulan : ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode *latihan berbeban* dan metode *latihan plyometrik* terhadap ketrampilan teknik dasar bola basket. Pengaruh metode *latihan plyometrik* lebih baik dari pada metode *latihan berbeban*.

Kata kunci : metode *latihan berbeban*, metode *latihan plyometrik*, koordinasi mata-tangan, bola basket

ABSTRACT

HANAFI MUSTOFA: Difference Influences of Weight Training Methods and Plyometrik towards the Increase of Basketball Basic Techniques Skills in terms of Hand Eye Coordination. **Thesis. Surakarta: Graduate Program, University of Sebelas Maret, 2016**

This research aims to determine: 1) Differences influence between weight training methods and plyometrik towards the increase of basketball basic techniques skills 2) differences in the increasing skills of basic techniques of basketball between hand-eye coordination high and low, 3) the effects of the interaction between training methods and eye-hand coordination skills toward the increase of basketball basic techniques skills.

This research used an experimental method with 2x2 factorial design. The population in this research are 60 athletes of Yuso Yogyakarta basketball club. The sampling technique used was purposive random sampling, sample size taken as many as 32 athletes. This research data analysis techniques using ANOVA. Prerequisite test data analysis using normality test (test Lilliefors with $\alpha = 0.05$), and the homogeneity of variance (Bartlett test with $\alpha = 0.05$).

The results of the research as follows: 1) there are different significant influences between weight training methods and plyometrik training methods toward the increase of basketball basic techniques skills, proven $F_{hitung} = 5.264 > F_{tabel} = 4.11$ on a significance level of 5%. 2) There are significant differences between basketball basic technical skills between the high and low hand-eye coordination by 1,285, proved of value $F_{hitung} = 4734 > F_{tabel} = 4:11$ on a significance level of 5%. 3) there is a significant interaction effect between the practice and coordination to increase the basic technical skills of basketball, proved from the $F_{hitung} = 45.099 > F_{tabel} = 4:11$, at the 5% significance level.

Keywords: weight training methods, plyometrik training methods, eye-hand coordination, basketball

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Bola Basket.....	7
a. Pengertian Bola Basket.....	7
b. Teknik Dasar Bola Basket.....	8
2. Sistem Energi Permainan Bola Basket.....	14
3. Latihan.....	18
a. Prinsip-Prinsip Latihan.....	19
b. Penyusunan Program Latihan.....	20
4. Metode Latihan.....	24

a. Latihan Berbeban.....	24
b. Latihan Plaiometrik.....	27
5. Koordinasi Mata Tangan.....	32
a. Faktor – Faktor Kualitas Koordinasi.....	34
b. Peran Koordinasi dalam Permainan Bola Basket.....	36
6. Atlet Remaja.....	38
B. Penelitian Yang Relevan.....	40
C. Kerangka Pemikiran.....	43
D. Perumusan Hipotesis.....	46
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	47
A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	47
B. Metode Penelitian.....	47
C. Variabel Penelitian.....	48
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	49
E. Polulasi Dan Sampel.....	50
F. Teknik Pengumpulan Data.....	52
G. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Deskripsi Data.....	60
B. Analisis Data.....	65
C. Uji Hipotesis.....	72
D. Pembahasan.....	73
E. Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Simpulan.....	76
B. Implikasi.....	76
C. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Survei Sistematis Sistem Energi.....	17
Tabel 2. Perbedaan Latihan Berbeban dengan Latihan Plyometrik untuk Peningkatan Power Otot Tungkai.....	32
Tabel 3. Rancangan penelitian Faktorial 2x2.....	48
Tabel 4. Ringkasa ANOVA untuk eksperimen 2x2.....	75
Tabel 5. Rangkuman Hasil Tes Ketrampilan Teknik Dasar Bola Basket Metode Berbeban.....	60
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Peningkatan Ketrampilan Teknik Dasar Bola Basket.....	61
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Peningkatan Ketrampilan Teknik Dasar Bola Basket Metode Plaiometri.....	62
Tabel 8. Nilai Rata-rata Peningkatan Ketrampilan Teknik Dasar Bola Basket.....	64
Tabel 9. Rangkuman Deskriptif Statistic Uji Normalitas.....	65
Tabel 10. Uji Homogenitas.....	66
Tabel 11. Ringkasan Hasil Analisis Varian dua Faktor.....	67
Tabel 12. Ringkasan Hasil Uji Rentang Newmen-Keuls.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan saat melakukan Ches Pass.....	11
Gambar 2. Gerakan saat melakukan Dribble.....	12
Gambar 3. Gerakan saat melakukan Shooting.....	13
Gambar 4. Denah Tes Koordinasi Mata-Tangan.....	53
Gambar 5. Grafik Peningkatan Ketrampilan Teknik Dasar Bola Basket Metode Berbeban.....	61
Gambar 6. Grafik Peningkatan Ketrampilan Teknik Dasar Bola Basket Metode Plaiometrik.....	62
Gambar 7. Histogram Nilai Rata-rata Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Teknik Dasar Bola Basket Tiap-tiap Kelompok Latihan dan Koordinasi Mata-tangan.....	63
Gambar 8. Histogram Nilai Rata-rata Peningkatan Teknik Dasar Bola Basket.....	64

